



怎样打太极拳

山东人民出版社

怎样打太极拳

青岛市卫生防疫站
《怎样打太极拳》编写组

山东人民出版社

一九七八年·济南

怎样打太极拳

青岛市卫生防疫站
《怎样打太极拳》编写组

*

山东人民出版社出版
山东新华印刷厂潍坊厂印刷
山东省新华书店发行

*

1978年6月第1版 1978年6月第1次印刷
统一书号：7099·872 定价：0.26元

前 言

为了更好地贯彻落实毛主席“发尸体育运动，增强人民体质”的伟大指示，坚持体育与卫生相结合的精神，适应广大人民群众踊跃参加太极拳运动的需要，在有关下门党组织的大力支持和协助下，我们组成了一个有体育、卫生、教育、工业、商业等系统的有关同志参加的《怎样打太极拳》编写组，由孙树坐同志奎理，编写成这本小册子。在编写过程中，又得到一些工厂、学校、医院等单位爱好太极拳运动的同志们的热传指导和积极邦助，特此表示忞谢。

但是，由于我们对太极拳的理论知识研究不够，实践经验比较浅薄，书中可能存在一些缺点和错误，恳切希望广大读者批评、指正。

青 岛 市 卫 生 防 疫 站
《怎样打太极拳》编写组

一九七八年二月

目 录

什么叫太极拳?	(1)
什么叫简化太极拳?	(2)
打太极拳对身体有哪些好处?	(3)
太极拳有哪些主要特点?	(5)
怎样学习太极拳?	(6)
初学太极拳要注意些什么?	(7)
初学太极拳应怎样掌握进度?	(9)
初学太极拳为什么要先练“三项基本功”?	(10)
怎样练习“压腿、走步”?	(11)
练习“走步”时, 应注意哪些问题?	(14)
怎样练习“转腰运掌”?	(15)
练习“转腰运掌”应注意哪些问题?	(17)
怎样练习“重点动作”?	(17)
练习“野马分鬃”时, 应注意哪些问题?	(19)
什么叫“搭架子”?	(20)
怎样练习“搭架子”?	(20)
打太极拳时, 对头颈部位的姿势和动作有哪 些要求?	(22)
打太极拳时, 对躯干部位的姿势和动作有哪 些要求?	(23)

打太极拳时，对上肢部位的姿势和动作有哪

些要求？ (25)

打太极拳时，对下肢部位的姿势和动作有哪

些要求？ (27)

打太极拳时的动作要领是什么？ (29)

打太极拳为什么要正确运用呼吸方法？ (31)

打太极拳时，怎样使呼吸与运用“劲力”结

合起来？ (32)

打太极拳有哪几种呼吸方法？ (33)

什么是“用意”？打太极拳为什么要学练“用意”？ (35)

打太极拳时，怎样练习“用意”？ (35)

练习“用意”时，应注意些什么？ (36)

打太极拳应注意哪些卫生常识？ (38)

附录：简化太极拳的套路介绍 (39)

什么叫太极拳？

太极拳是我国传统武术项目中的主要拳种之一，是我国劳动人民创造和继承下来的一项民族文化遗产。太极拳是在我国源远流长的拳术动作基础上，结合我国古代的“吐纳术”（腹式深呼吸运动）、“导引术”（肢体屈伸运动）等保健方法产生和发展起来的。它是由许多拳式动作，如肢体的屈伸、起落、旋转、平衡等组成的拳套。它的动作柔和、缓慢、圆活、连绵不断、呼吸自然、姿势舒展。打拳时，不仅要求意识、呼吸、动作三者协调一致，而且要做到手、眼、身、步法密切配合。长期以来，太极拳在民间广泛流传，经过不断的创新，目前已经形成了风格不同的多种套路和练法。

太极拳运动，适合于不同年龄、性别和不同体质的人锻炼身体，对中、老年人和某些慢性病患者尤为适合。练习太极拳不受条件限制，一年四季，室内室外，工地、路旁、操场、公园等处都可以进行。

建国以来，在毛主席的革命体育路线指引下，太极拳运动日益蓬勃发展，目前已成为广大人民群众热爱的一项体育活动，它对增强人民体质，对社会主义革命和社会主义建设，将发挥更大作用。

什么叫简化太极拳？

为了贯彻“发展体育运动，增强人民体质”的指示，适应广大人民群众积极参加太极拳运动的需要，国家体委于一九五六年编制和推行了一种新的太极拳套路，叫做简化太极拳。

简化太极拳是在我国长期广泛流传的各种太极拳套路的基础上，按照传统套路中的主要结构和技术要求，由简到繁，由易到难的拳套顺序编排而成。简化太极拳共分八组，包括二十四个拳式。它短小精悍，简单易学，动作舒展大方，轻松柔和，速度均匀，呼吸自然，不论男女老幼，体质强弱都可以学习，特别适合于初学者学习。练习简化太极拳占用的场地小，时间短，每练一遍只需四至六分钟，早、晚和工间操时都可以进行练习。

简化太极拳在全国试行推广后，受到广大工农兵

群众的欢迎，有力地推动群众性体育活动的普及和发展，对增强人民的身体健康起到了积极的作用。

打太极拳对身体有哪些好处？

太极拳是一种“以动求静”，“动静结合”，全面锻炼身体好方法。因为打太极拳时，要求身体舒展，心情安静，注意力集中，有意识地引导每个动作，上下相随，呼吸与动作自然地结合起来，全身协调一致，以使身体各部肌肉和关节都能得到充分的活动；使大脑皮层能得到良好的调节和休息。打太极拳还能增强消化、运动、内分泌、神经、呼吸和循环等系统和各器官的生理功能，提高身体素质和适应自然环境、抵抗疾病的能力，对防治冠心病、高血压、神经衰弱、肝炎、溃疡病、关节炎等慢性疾病也有一定作用。

根据北京运动医学研究所，对经常打太极拳的一组老人和不打太极拳的另一组老人进行的体格检查证明：经常参加太极拳运动的老年人，在心血管机能、呼吸机能、新陈代谢和体质等方面，都比不打太极拳的老人状况好；高血压、动脉硬化症的发病率也较低。

我们也曾经对一些慢性病患者作过调查，发现不少同志由于经常坚持太极拳运动，体质逐渐增强，有的已恢复了健康。如：有位患胃溃疡病多年的老工人，经参加太极拳运动，并配合药物治疗后，发病次数减少，症状逐渐减轻。坚持锻炼两年后，经透视检查，溃疡面已消失。有一位商业部门的职工，因患脑动脉硬化，右下肢瘫痪，经治疗到能缓慢走动时，就开始练习太极拳的“三项基本功”动作，使病情逐步减轻，身体逐渐好转。还有一位中学教师，患神经衰弱、冠心病、肺结核、胃溃疡等多种慢性病，体质很弱，自从打太极拳后，睡眠好转，食欲逐渐增加，病状也逐步减轻，体质明显增强。

经常坚持打太极拳的同志普遍感到打拳后，身体轻松，精神好、食欲增加，不易患感冒。许多群众在长期锻炼的实践中，尝到了参加太极拳运动的甜头，他们深有感触地说：“太极拳运动是个宝，坚持锻炼身体好，既能防病又能治，精力充沛干劲高”。事实证明，只要我们按照一定的方法，因人制宜，循序渐进，持之以恒进行练习，就能收到锻炼身体和防治疾病的良好效果。

太极拳有哪些主要特点？

太极拳的主要特点，归纳起来有以下几个方面：

一、动作柔和缓慢：太极拳的动作轻松柔和，缓慢均匀，一般没有忽起忽落的明显变化和激烈的跳跃动作；它的架势舒展平稳，动作多为弧形，衔接紧密，连贯一气，中间没有明显停顿的地方。运动量的大小，可因人制宜地适当调整。一般要求能达到练拳后，身体微微出汗，有轻松愉快的感觉。

二、呼吸自然：太极拳的每一个动作要与呼吸运动自然结合，做到呼吸深长均匀，有一定节奏，以满足体内对氧气的需要。初学时一般也要做到呼吸自然。

三、动静结合：“动中求静”、“心静用意”也是太极拳与一般运动所不同的一点。也就是说：练拳时，全身处在不停顿的运动中，必须做到心情安静，注意力集中，全神贯注地去完成每个动作，使肢体运动和思想活动结合起来。

四、完整统一：太极拳是一项使身体全面进行锻炼的运动。练习时，全身上下相随，前后连贯，以腰部为轴，由躯干带动四肢，手、眼、呼吸、步法协调

一致进行活动。

怎样学习太极拳？

学习太极拳要分段进行，这是能较快掌握太极拳技能的一种好方法。它符合由简到繁，由易到难，循序渐进的原则。一般可分为三个阶段。

第一阶段，打基础：初学太极拳，首先要学“三项基本功”，打好基础。“三项基本功”是：压腿、走步；转腰运掌；重点动作。这些动作虽少，简单易学，但却包括了太极拳运动的基本技术。通过练习，就能初步掌握太极拳的一些基本规律，为进一步学好拳套和不断提高技术水平打好基础。

第二阶段，“搭架子”：按照简化太极拳的套路动作顺序，逐个式子地学，然后连接成套，叫做“搭架子”。初学时，还可将每个式子的动作分成几个部分学习，然后，再把分解的动作连贯起来练习。这种先分解，后综合的方法，能使初学者概念清楚，容易记忆。当学完全部套路动作后，再用一定时间纠正姿势和熟练动作，以巩固和提高学习成绩。完成这段学习后，要求达到拳套不乱，姿势正确。

第三阶段，练劲力：劲力是指打拳时力量的运用。初学者在熟练地掌握太极拳动作的基础上，要进一步钻研打太极拳时的意识、呼吸和动作的配合方法，以意行气和运劲的方法，使技术精益求精，不断提高拳技和锻炼效果。

初学太极拳要注意些什么？

太极拳虽然有它的独特风格和特点，我们在日常生活中又很少接触，但在入门以后，掌握了太极拳运动的规律，就容易学习了。在初学时一般应注意下面几点：

一、重视基础动作的练习：太极拳的基础动作主要包括太极拳的基本功和拳式动作。初学时一定要认真练习，准确地掌握动作要领，打好基础。只有这样才能为不断提高技术水平，学好太极拳，奠定良好的基础。

二、动作姿势要正确：初学太极拳一定要严格要求，使每个动作的姿势都合乎标准。对一些错误姿势，如：低头、仰面或是头部左歪、右斜等，不仅影响外观，也影响锻炼效果。如果发现，必须通过勤学苦练

进行纠正，否则养成习惯，就不容易改正了。

三、要循序渐进：学太极拳和学习其他运动项目一样，要经过不断的锻炼，才能逐步提高。初学时，一定要防止贪多求快，急于求成，追求进度等缺点。练习时，要遵循由简到繁，由易到难的原则，循序渐进。初学阶段，动作架式可高一些，随动作的熟练和体质的增强，再将动作架式逐渐降低。

四、运动量要适当：初学太极拳时，对练习的时间、次数和运动的强度，要因人而异，区别对待，运动量要适当，要逐步增加。一般以运动后感到身体轻松，精神好，食欲增加，睡眠好为宜。运动量过度，可使人感觉疲劳，甚至能引起头晕、恶心等不良反应，年老体弱的人在初学时应特别注意。但是，练太极拳时，因下肢运动量较大，初学时两腿往往会有酸疼的感觉，这是一种自然生理现象，只要坚持下去，酸疼就会逐渐消失。

五、贵在坚持：“世上无难事，只要肯登攀”，学会了太极拳以后，还要有为革命锻炼身体的决心，继续坚持锻炼。只有这样才能不断提高技术水平，收到增强体质和防治疾病的良好效果。

初学太极拳应怎样掌握进度?

由于学习太极拳的人,在年龄、体质、学习的方法 and 方式各有不同,虽然,同时学习一种套路动作,学会的时间、达到的技术水平也往往有较大差别。青年人和有一定体育运动基础的人,学习进度就能快些,效果也会好些;老年人,体弱多病的就要学的慢些。因此,对不同类型的人学习的进度和达到的标准就应区别对待。究竟用多少时间学会为最合适,就要从有利于工作、学习、身体出发,结合各种实际情况合理安排,灵活掌握。现将一般的学习进度列表如下,供初学者参考。

学 习 进 度 表

阶 段	重 点	学习的主要内容	要 求	时 间 (每 日一小时)
1	打基础	太极拳三项基本功 的动作	学会三项基本功的动 作;初步掌握太极拳 的手法、眼法、身法、 步法要领。	1~2 周
2	搭架子	简化太极拳的套路 动作	能连续完成简化太极 拳动作;姿势基本正 确。	3~6 周
3	练劲力	意识、呼吸、动作 的结合方法和劲力 的运用	劲力完整,刚柔相 济,内外结合,形神 合一。	通过不断地 锻炼,加深 理解。

学太极拳时,如果没有教师辅导,只是一个人或是几个人组织在一起,参照上表的内容、要求和后面的图解动作进行练习或互教互学。虽然学习的困难较大,进度可能慢些,但只要有决心和毅力,是能够学会的。

初学太极拳

为什么要先练“三项基本功”?

在太极拳的“三项基本功”中,“压腿、走步”,主要练习下肢的运动;“转腰运掌”主要练习上肢的运动;“重点动作”主要是全身动作的综合练习。实践证明,从练习“三项基本功”入手学习太极拳,有以下几方面的好处。

一、可以解决开头难学的问题。因为太极拳运动要求全身协调动作,练习时既要掌握动作的方法,又要注意身体各部位的姿势。如果开始就学拳套动作,往往会出现做上肢动作时忘了下肢动作;做下肢动作时又忘了做上肢动作等等顾此失彼的现象,造成学习上的困难。“三项基本功”的动作较简单,容易学习,它又包括拳套动作的一些基本动作。如,“压腿、走步”主要是练习“弓步”、“虚步”两种主要步型的转换方法,可以锻

炼下肢动作的稳定性和灵活性，掌握下肢动作的主要方法和要领。学习“三项基本功”可引导初学者由浅入深，由简到繁，循序渐进地去学习太极拳的基本要领，掌握它的规律。基本功学好了，再学拳套动作就容易了。

二、可以正确掌握太极拳的基本技术动作和要领，纠正一些不正确的姿势，为进一步提高技术水平，打下良好基础。

三、可以缩短学拳的时间，较快的领会和掌握拳套动作。

四、“三项基本功”虽然是太极拳的基础动作，但可以使初学者逐步提高身体的适应能力，增强身体素质。

怎样练习“压腿、走步”？

“压腿、走步”是由“压腿”和“走步”两部分动作组成的。练习“压腿”动作能放松关节、肌肉和韧带，增强下肢的柔韧性和灵活性，是太极拳运动中一项重要的腿功。练习“走步”动作能锻炼下肢的稳定性、灵活性，增强对身体的支撑能力，是太极拳进退转换的主要步型和步法。这两项动作是使太极拳动